

2019年

12月

夕

お弁当献立表

レギュラー
ライト
ミニ兵庫県高齢者生活協同組合
給食センター

TEL 577-5963

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
レギュラー	鶏の照り焼き 745 kcal	鯖(さわら)の 幽庵焼き 678 kcal	豚しゃぶ 756 kcal	牛カツ 889 kcal	親子煮 789 kcal	鯖(さば)の 照り焼き 625 kcal
ライト	645 kcal	578 kcal	656 kcal	689 kcal	689 kcal	525 kcal
ミニ	鰯(たら)の南蛮漬け 480 kcal	和風ハンバーグ 424 kcal	ハムカツ 457 kcal	鶏の塩焼き 415 kcal	鰯(かれい)の煮つけ 423 kcal	麻婆(マーボー)春雨 414 kcal
	9	10	11	12	13	14
レギュラー	かにたま 884 kcal	棒棒鶏 712 kcal	コロッケ・ ナポリタン 854 kcal	麻婆豆腐 754 kcal	赤魚の煮つけ 685 kcal	酢鶏 862 kcal
ライト	684 kcal	(バンバンジー) 612 kcal	654 kcal	(マーボドウフ) 654 kcal	585 kcal	662 kcal
ミニ	鶏のオイスター炒め 486 kcal	トンカツ 475 kcal	肉豆腐 482 kcal	さんまのかば焼き 459 kcal	鶏の照り焼き 445 kcal	野菜炒め 484 kcal
	16	17	18	19	20	21
レギュラー	肉じゃが 776 kcal	エビカツ 869 kcal	ミートボール 852 kcal	八宝菜 814 kcal	ハンバーグ 845 kcal	公魚(わかさぎ)の 南蛮漬け 733 kcal
ライト	676 kcal	669 kcal	652 kcal	614 kcal	645 kcal	633 kcal
ミニ	鰯(あじ)のフライ 425 kcal	炊き合わせ 454 kcal	鯖(さわら)のこうじ焼き 365 kcal	豚の生姜煮 432 kcal	ミンチカツ 497 kcal	だし巻き 435 kcal
	23	24	25	26	27	28
レギュラー	ミンチカツ 897 kcal	ロールキャベツ 714 kcal	焼き肉風 824 kcal	鮭(さけ)の 塩焼き 645 kcal	おでん 724 kcal	チキンカレー 884 kcal
ライト	697 kcal	614 kcal	624 kcal	545 kcal	624 kcal	684 kcal
ミニ	筑前煮 425 kcal	鯖(さば)の塩焼き 374 kcal	鶏のから揚げ 413 kcal	しゅうまい 454 kcal	豚の中華炒め 447 kcal	白身魚のフライ 447 kcal
	30	31				
レギュラー	あんかけ 756 kcal	休				
ライト	焼きそば 656 kcal					
ミニ	春巻き 488 kcal					



レギュラー

800円
(税込)
748 Kcal
(ご飯を含む)

ライト

580円
(税込)
629 Kcal
(ご飯を含む)

ミニ

450円
(税込)
517 Kcal
(ご飯を含む)ご試食
できます手づくりの
日替わり弁当

●カロリーの数値は、ご飯を含んだ数値です。●食材の都合で、献立が変わる事がありますので、ご了承をお願いいたします。